



ごはんを  
びょうずに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 ー 中  
今日の給食

平成30年5月25日(金)

夏服の移行期間ですが、まだ肌寒い日が多いです。風邪に注意を。

献立

五目チャーハン・牛乳・春雨サラダ・わかめスープ

五目チャーハン(1人分)

〈材料〉

・米	95g	・鶏卵	35g
・中華味	2g	・砂糖	1g
・酒	1/2g	・サラダ油	適量
・豚ひき肉	25g	※炒り卵を作る	
・かまぼこ	10g	・オイスターソース	1.5g
・にんじん	10g	・しょうゆ	3g
・長ネギ	15g	・塩、こしょう	少々
・生シイタケ	5g	・サラダ油(炒め用)	

〈作り方〉

- ①米に中華味を加えて炊きます。
- ②卵に砂糖を加え、フライパンで炒り卵を作っておきます。
- ③残りの具材を炒めて、オイスターソース、しょうゆ、塩こしょうで濃いめに味付けをします。
- ④①が炊きあがったら、②、③をよく混ぜ合わせます。

※給食では量が多いため、ご飯に炒めた具材を混ぜ込んでいます。  
お好みの味つけて作ってください。

今日は15品目の食材を使った献立です。  
一日の目標の半分をとることができました。  
いろいろな食材を食べて、栄養のバランスをとりましょう。



熱量 764kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.4mg カルシウム 313mg 食物繊維 4.3g

栄養士コメント

。。。 「春雨」

地場産物使用率(カロリーベース) 71%

春雨(はるさめ)とは、リョクトウ(緑豆)やジャガイモ、サツマイモから採取されたデンプンを原料として作られる乾燥食品です。英語でglass noodles、またはPotato noodleといいます。

中国では主に緑豆、日本では主にジャガイモなどの芋デンプンを材料としています。国内では奈良県で生産が盛んで、桜井市と御所市で全国生産の約6割を占めているそうです。

意外と糖質の多い春雨ですが、カロリーが低いことからダイエットにいいと考えられています。100g当たりのカロリーは342kcalと比較的多く感じられますが、それは乾燥の状態でのこと。実際には水で戻して食べるもので、水をたっぷり吸った春雨のカロリーは100g当たり80kcalです。他の食材と比べると、かなり低カロリーになります。

春雨と他の食材とカロリーを比較してみると...

・春雨 … 100gあたり 80kcal (水で戻したもの)	・白飯 … 100gあたり 168kcal
・パスタ… 100gあたり 150kcal (ゆでたもの)	・中華麺… 100gあたり 149kcal (ゆでたもの)